குறைந்த சலெவில் சுய-பராமரிப்பு

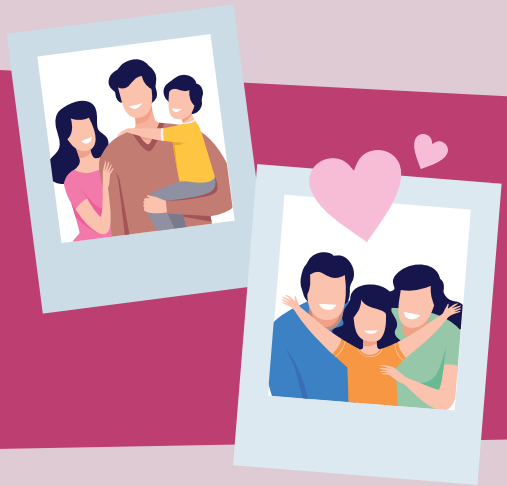
sata CommHealth

யதார்த்தமான இலக்குகளை நிர்ணயியுங்கள்

ஒரே நரேத்தில் எல்லாவற்றையும் சயெ்து முடிக்க முயற்சிப்பததை தவிர்த்து, சிறிய மற்றும் அடையக்கூடிய இலக்குகளில் கவனம் சலெுத்துங்கள்.

ஒரு நாட்குறிப்பை வதைத்திருங்கள்

உங்கள் எண்ணங்களை எழுதுவது, உங்களைப் பதற்றமடையச் சயெ்யும் பிரச்சினைகளைக் களெ்டித் தீர்க்க உதவுவதுடன், எது உங்களுக்கு நிம்மதியைக் களொடுக்கிறது என்பதையும் அறிய உதவுகிறது.



நன்றியுணர்வைக் கடைப்பிடியுங்கள்

நீங்கள் நன்றியுடன் கருதும் விஷயங்களை (நிகழ்வுகள் அல்லது மனிதர்கள் போன்றவற்றை) எழுதி வையுங்கள் அல்லது மகிழ்ச்சியான நினைவுகளைத் தரும் பழைய புகைப்படங்களைப் பாருங்கள்.

வீட்டில் சமைப்பதைப் பழக்கமாக்குங்கள்

பணத்தைச் சமேிக்கவும், புத்துணர்ச்சியுடன் உணரவும் உங்களுக்குப் பிடித்தமான சத்தான உணவுகளை நீங்களே சமைத்து உண்ணுங்கள்.

இலவச பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்

விடுதியில் நண்பர்களுடன் சரே்ந்து இலவசமாகக் கிடைக்கும் விளையாட்டுகள் அல்லது பொழுதுபோக்குச் சயெல்களில் ஈடுபடுங்கள்.